



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Lieben statt siegen- Machtkämpfe erkennen und vermeiden

1. Achtung Machtkampf!

Wir sind tagtäglich mit dem Aushandeln von Machtverhältnissen beschäftigt. Diese Klärungsprozesse spielen in jeder menschlichen Beziehung eine Rolle. Denn immer dort, wo sich Menschen begegnen, müssen auch ihre unterschiedlichen Ziele, Vorstellungen und Bedürfnisse ausgehandelt und geklärt werden - dies ist völlig normal.

Aber genau an dieser Schnittstelle entstehen immer wieder Machtkämpfe.

Und ich behaupte, dass es kaum ein Beziehungsproblem gibt, aus dem so viel Unheil erwächst - bei Christen wie bei Nichtchristen. Machtkämpfe lassen

- Ehen und Ehebetten zu Kriegsschauplätzen werden
- bringen Verwirrung und Entzweiung in christliche Werke und Gemeinden
- belasten die Beziehungen von Eltern zu ihren Kindern

Es gibt kaum etwas Destruktiveres, als dass Menschen um oder mit Macht um etwas kämpfen, sei es um Anerkennung, Positionen, Einfluss oder ihr vermeintliches Recht. Warum ist das so? Es liegt daran, dass immer da, wo ein Mensch anfängt zu kämpfen, dies auf Kosten seiner Beziehungen geht, denn Machtkämpfe richten sich immer gegen einen Menschen, es gibt immer einen Verlierer. Machtkampf ist ein wahrer Beziehungskiller. Im Machtkampf befindet man sich nicht mehr auf der sachlichen Ebene, sondern kämpft aus einer selbstbezogenen Position heraus.

2. Worum geht es bei einem Machtkampf?

Die Kernfrage des Beziehungsmusters „Machtkampf“ ist immer die gleiche und zwar:

- Wer setzt sich durch?
- Wer gewinnt?
- Wer ist mächtiger?
- Wer ist überlegen?
- Wer geht als Sieger aus einem Konflikt hervor?

Ein Lebensstil immer wiederkehrender Machtkämpfe zeichnet sich durch folgende Kriterien aus:

- Ich habe einen übermäßigen Drang, mich durchzusetzen
- Gleichzeitig leugne ich dies oder finde eine Rationalisierung (zum Beispiel: „Ich will doch nur dein Bestes!“ oder „Das steht mir schließlich zu, ich bin im Recht!“),
- Beide Punkte sind mir in der Regel nicht bewusst.

Beim Machtkampf schaut man auf den anderen nicht mehr mit grundsätzlichem Wohlwollen, sondern sieht ihn als Gegner, den es zu bekämpfen gilt.

3. Das Motiv des Machtkampfes

Das Motiv von Machtkämpfen besteht im Kern oft darin, das Selbstwertgefühl aufzubessern bzw. zu stabilisieren. Nur, wenn wir das Gefühl haben, uns durchgesetzt zu haben, fühlen wir uns gut. Alles andere hat den Geschmack von Niederlage und Erniedrigung. Denn in dieser Logik gibt es nur zwei Möglichkeiten: Sieger sein oder Verlierer sein. Und dieses Empfinden wollen wir unter allen Umständen vermeiden – wer will schon der Loser sein?

4. Aus Machtkämpfen aussteigen!

Entspannte Liebe und Machtkampf widersprechen sich.

Uns steht es nicht zu,

- andere zu dominieren
- sie zu zwingen
- ihnen unseren Willen aufzudrücken



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Daher sagen wir unseren Klienten: Raus aus dem Machtkampf – nimm deine Segel aus dem Wind!

Wir können es nicht verhindern, dass der Wind anhebt und uns entgegenweht. Insofern ist es müßig, ihn zum Innehalten zwingen zu wollen. Was wir jedoch tun können, ist es, ihm keine Angriffsfläche mehr zu bieten, die Segel aus dem Wind zu nehmen. Wir haben immer die Wahl, auf ein Kämpfchen einzusteigen oder es bleiben zu lassen.

- Klären statt Machtkampf

Der Unterschied zwischen einer Klärung und einem Machtkampf besteht darin, dass die Klärung auf der Ebene von Gleichwertigkeit stattfindet. Beim Machtkampf kommt immer ein Opfer-Täter-Denken und ein Feindbild ins Spiel, ein Klärungsprozess jedoch findet auf Augenhöhe und mit grundsätzlichem Wohlwollen statt.

Es geht nicht darum, dass wir uns nicht für etwas leidenschaftlich einsetzen dürfen. Aber dabei sollte es nicht darum gehen, gegen jemanden zu gewinnen, sondern ihn zu gewinnen. Ich darf mich durchaus für etwas einsetzen, auch für meine Bedürfnisse, ich darf dabei auch hartnäckige Überzeugungsarbeit leisten. Aber dabei sollte ich immer offen sein, auf die Argumente des anderen zu hören und nicht nur meine Ziele im Auge zu haben.

- Nein ist okay

Achten Sie mal auf Ihre eigene Reaktion, wenn Ihnen jemand eine Bitte abschlägt, sie auf ein Nein, auf eine Grenze stoßen. Wie fühlen Sie sich dann? Ärgerlich, gekränkt oder beleidigt? Wie verkraften Sie das Nein, das Ihnen jemand entgegensetzt? Wie deuten Sie es: als Abfuhr, als Ablehnung oder gar als Machtdemonstration? Die meisten Menschen tun sich unglaublich schwer damit, die Abgrenzung eines anderen ihnen gegenüber zu respektieren. Sie fangen dann an zu argumentieren, zu streiten, zu drängen und zu kämpfen. Gerade Menschen, die selbst sehr hilfsbereit sind und sich selbst ein Nein nicht erlauben, tun sich schwer mit der Abgrenzung anderer. Das, was sie sich selbst nicht zugestehen, gestehen sie anderen auch nicht zu.

Der andere hat das Recht, Nein zu sagen und ich habe das Recht, meine Reaktion und Konsequenz daraufhin abzuwägen. Der andere darf Nein sagen und dementsprechend muss ich mir dann überlegen, wie ich damit umgehen will, wobei es wichtig ist, dass sich nicht das Motiv der Rache einschleicht.

- Meine eigenen Grenzen und Bedürfnisse kennen

Unsere Beziehungen entspannen sich, wenn wir lernen, die Grenzen anderer zu respektieren und auch selbst gute und gesunde Grenzen zu setzen. Dazu gehört auch, dass wir wissen, was uns zusteht. Beispiel: laute Nachbarn. Denn wenn wir klar und fähig sind, anderen Menschen unsere Grenzen deutlich zu machen, können wir viele Machtkämpfe vermeiden.

Die meisten Menschen (und auch die meisten Christen) sind konfliktscheu. Sie klären ihre Angelegenheiten nicht an den Stellen, an denen es angebracht wäre, und der nicht geklärte Konflikt bricht sich später an völlig unpassender Stelle Bahn und artet in Machtkampf aus. Wir müssen nicht alles mit uns machen lassen, aber wir können es lernen, Dinge ohne Machtkampf zu klären.

Aus dem Buch von Dorothea Gersdorf, Jahrgang 1959, lebt in Dortmund, ist verheiratet, Mutter von drei erwachsenen Kindern und Großmutter von sechs Enkeln. Sie ist Autorin, Individualpsychologische Beraterin mit Schwerpunkt auf Seelsorge, Paarberatung (<https://lebenimkontext.de/beratung-therapie>), innerer Heilung, bietet Vorträge und Seelsorgetage an und leitet zusammen mit ihrem Mann Rolf Gersdorf Familienaufstellungen (<https://lebenimkontext.de/seminare/familienstellen-seminare>) im Rahmen ihrer Tätigkeit bei Leben im Kontext e.V. (<https://lebenimkontext.de/>).
Danke Dorothea, für deine freundliche Genehmigung, dies alles veröffentlichen zu dürfen.

Kontakt: info@lebenimkontext.de

Ausführlich zum Thema schreibt sie in ihrem Buch: [Lieben statt siegen: Machtkämpfe erkennen und vermeiden.](#)

Weitere Artikel: familylife.de/time